



# Menú semanal para bebés de 1 a 2 años

recetas para  
**mi BEBE**

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Desayuno	 Leche de vaca Pan con aceite Fruta	 Leche de vaca Pan con aceite Fruta	 Leche de vaca Pan con aceite Fruta	 Leche de vaca Pan con aceite Fruta	 Leche de vaca Pan con aceite Fruta	 Leche de vaca <u>Tortitas de avena y plátano</u>	 Leche de vaca <u>Galletas de almendra y manzana</u>
Media mañana	 Fruta	 Fruta	 Fruta	 Fruta	 Fruta	 Fruta	 Fruta
Comida	 <u>Hamburguesas de pollo con aguacate</u>	 <u>Lentejas con verduras</u>	 <u>Albóndigas de merluza</u>	 <u>Arroz a la campesina</u>	 <u>Garbanzos con tomate</u>	 <u>Lasaña de ternera</u>	 <u>Hamburguesa de salmón</u>
Merienda	 Yogur natural y trocitos de fruta	 <u>Bizcocho de avena y plátano</u>	 Yogur natural y trocitos de fruta	 <u>Bizcocho de avena y plátano</u>	 Yogur natural y trocitos de fruta	 Yogur natural y trocitos de fruta	 Yogur natural y trocitos de fruta
Cena	 <u>Sopa de pasta y verduras</u> Leche de vaca	 <u>Pizza casera con tomates cherry</u> Leche de vaca	 <u>Salteado de verduras</u> Leche de vaca	 <u>Tortilla con verduras</u> Leche de vaca	 <u>Cuscús con pollo y verduras</u> Leche de vaca	 <u>Puré de brócoli y patata</u> Leche de vaca	 <u>Buñuelos de calabacín y queso</u> Leche de vaca

★ A partir de los 12 meses tu bebé ya puede empezar a tomar leche de vaca.

★ Continúa la lactancia materna tanto como quieras. Solo tú decides.

★ Tu bebé ya debe comer sólidos como un adulto, aunque todo cortado en trocitos pequeños.

★ Con un año el ritmo de crecimiento disminuye y notarás que tu bebé come menos cantidad.